

『カボチャとじゃが芋のサラダ』

材料(4人分)

カボチャ	1 / 8 個 (200 ~ 250 g)
じゃが芋	2 個 (200 ~ 250 g)
玉ねぎ	1 / 2 個 (100 g)
ハム	4 枚
A	
塩	小さじ 1 / 4
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ 1
牛乳	大さじ 1 ~ 2



作り方

- ① カボチャは種とわたを取り、一口大に切る。
じゃが芋は皮をむいてひと口大に切り、水洗いする。
- ② 玉ねぎは薄切りに、ハムは粗みじんに切る。
- ③ ①を鍋に入れ、ひたひたの水を加えて蓋をし、中火にかけて火が通るまで茹でたら、最後は蓋を取り、鍋を揺すって水分をとばす。
- ④ ボウルにAを合わせ、②を入れて和え、茹でたての③を加えて良く混ぜ、器に盛る。